



6がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
3 (月)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとあつあげのみそに うめふうみいため	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ ごぼう つきこんにゃく いんげん しょうが みずな うめ
4 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン とりごぼううどん カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	コッパン あぶら さとう うどん ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ こまつな コーン きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ
5 (水)	ぎゅうにゅう ツナとひじきのにももの こまつなのごまいため	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ いんげん つきこんにゃく たまねぎ こまつな
6 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン イカとだいずのチリソース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか だいず	あじつけパン あぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく えのきたけ
7 (金)	ぎゅうにゅう かみかみどん こまつなのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ くきわかめ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん つきこんにゃく たまねぎ こまつな えのきたけ
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものカレーあげ インゲンのごまいため たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あぶらあげ そらやまみそ	ごはん あぶら はくりきこ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ
11 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ぶたにくとたまごのやさしいため レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	コッパン あぶら	にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう たまねぎ レタス パセリ
12 (水)	ぎゅうにゅう とりにくのあまからどん とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ とうふ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん みずな はねぎ えのきたけ たまねぎ
13 (木)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ポテトとベーコンのガーリックいため やさいのコンソメに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくさんこむぎパン あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ パセリ
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こうやとうふとさつまあげのにももの さっぱりいため	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ さつまあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ りよくとうもやし グリーンピース たまねぎ ほししいたけ

はとくちのけんこうしゅうかん

6がつ4か～10かは、はとくちのけんこうしゅうかんです。

はとくちのけんこうしゅうかんにあわせて、

はをつよくするカルシウムとよくかむことができるしよくざいを
つかったこんだてがとうじょうします！

17 (月)	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん はるさめスープ うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ	うめゼリー	にんじん キャベツ しょうが はくさいキムチ りょくとうもやし	たまねぎ にんにく チンゲンサイ にら
18 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ハンバーグトマトオニオンソース キャベツのとうにゅうスープに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	コッパン あぶら		にんじん キャベツ コーン グリーンピース	たまねぎ
19 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	ごまあぶら	にんじん キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく
20 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さばのねぎしょうゆに こんぶいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しおこんぶ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが はねぎ	
21 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとポテトのしそからあげ やさいたっぷりごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ そらやまみそ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	はくりきこ ごま	にんじん キャベツ えのきたけ りょくとうもやし	たまねぎ ゆかり はねぎ
24 (月)	ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ しょうが グリーンピース	たまねぎ にんにく コーン
25 (火)	ぎゅうにゅう コッパン とりにくのレモンふうみ にんじんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッパン あぶら さとう かたくりこ		にんじん キャベツ レモン ほうれんそう	たまねぎ コーン
26 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー わかめいりかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごまあぶら	にんじん キャベツ えのきたけ たけのこ	たまねぎ にんにく
27 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ウインナーとマカロニのトマトにこみ えだまめのソテー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こくとうパン さとう こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん キャベツ えだまめ トマト	たまねぎ パセリ にんにく
28 (金)	ぎゅうにゅう ごはん アジのなんばんづけ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ		にんじん キャベツ ピーマン はねぎ	たまねぎ

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

6がつ1にちは、ぎゅうにゅうのひ



きゅうしょくでは、まいにちぎゅうにゅうがついていますね。

ぎゅうにゅうには、たんぱくしつ、ししつ、カルシウム、
ビタミンなどをたくさんふくんでいるのでえいようまんてんの
のみものです。

ぎゅうにゅうは1にち300ミリリットルのむとよいとと
いわれています。